

## Witamy Was!

W tym tygodniu będziemy rozmawiać o tym, jak ważny dla naszego zdrowia jest ruch i gimnastyka. Kiedy mamy mało ruchu, szybciej się męczymy, czujemy się osłabieni, więcej chorujemy, dlatego ważne jest, abyśmy nie zapominali o codziennej gimnastyce.



Dlatego na początek trochę ruchu razem ze Świeżakami!

<https://www.youtube.com/watch?v=Vq4LxW6QX7I>

Zabawa rozwijająca mowę "Sposób na nudę" na podstawie wiersza **M. Kownackiej "Słoneczko po deszczu"**. Zachęcamy rodziców do przeczytania wiersza, a dzieci do ilustrowania ruchem wiersza (zgodnie z tym co czyta rodzic) oraz powtarzania niektórych wyrazów.

Pada deszczyk, pada deszczyk

i po liściach tak szeleści...

Kap! Kap! Kap! (dzieci powtarzają)

Zatuliły kwiatki płatki,

główki chylą do rabatki.

Kap! Kap! kap! (dzieci powtarzają)

Deszcz ustaje, płyną chmury,

kwiaty wznoszą się do góry!

Ho! Ho! Ho! (dzieci powtarzają)

Wiatr tu pędzi na wyścigi.

Wiatr kołysze nam łodygi.

Wiu! wiu! Wiu! (dzieci powtarzają)

biegną dzieci tu z ochotą:

uważajcie- takie błoto!

Hyc! Hyc! Hyc! (dzieci powtarzają)

Byle słońko nam nie zgasło-

róbmy prędko z błota masło!

Chlap! Chlap! Chlap! (dzieci powtarzają)

teraz baczność- kroki duże,

przeskoczmy przez kałużę!

Hop! Hop! hop! (dzieci powtarzają)

Juz pogoda- słońko świeci,

maszerują sobie dzieci.

Raz, dwa, trzy. (dzieci klaszczą trzy razy).

**A teraz piosenka:**

[https://www.youtube.com/watch?v=Twc7suv\\_Om0](https://www.youtube.com/watch?v=Twc7suv_Om0)

Zapraszam do wysłuchania wiersza **J. Koczanowskiej "Gimnastyka"** czytanego przez rodzica. Jak myślicie co nam daje gimnastyka? Czy warto ćwiczyć?

Gimnastyka to zabawa  
ale także ważna sprawa,  
bo to sposób jest jedyny  
żeby silnym być i zwinnym

Skłony, skoki i przysiady  
trzeba ćwiczyć- nie ma rady!  
To dla zdrowia i urody  
niezawodne są metody.

Wspólnie z rodzicami spróbujcie podzielić na sylaby takie słowa jak: gimnastyka, skłony, skoki, przysiady, zdrowie.

A teraz trochę poćwiczcie według Waszego pomysłu. Zaproponujcie rodzicom ćwiczenia, a później rodzice Wam zaproponują! **Życzę udanej zabawy!**



Dołączam Wam karty pracy dla chętnych.